

**Святлана ЛАВЕЙКІНА.**







Сцяфан ПЛАВІНСКІ.





“Пад сюз’ю Дзевы” — так называецца шоу-балет, у якім заняты гомельскія школьніцы Оля Кабасва, Каця Стэпкі, Лена Пінжэліна і Ірына Аўчынікіна (на здымку).  
Пасля васьмі гадоў заняткаў танцамі ў гарадскім Доме культуры для глухих яны збіраюцца прадоўжыць вышпелены на сцэне, стаць прафесійнымі танцоўшчыцамі.

Фота Сяргея ХАЛАДЗІЛІНА, БЕЛТА.

## Незвычайны канцэрт

Незвычайны канцэрт адбыўся ў Дзяржаўным педагагічным універсітэце імя М.Танка. Са сцэны гучалі музычныя творы студэнтаў. Але не Акадэміі музыкі і нават не музычна-педагагічнага факультэта, а факультэта пачатковых класаў з дадатковай спецыяльнасцю “Музыка”. (“Музыка” з’яўляецца на факультэце другой, не асноўнай спецыяльнасцю). На факультэт паступаюць дзяўчаты і юнакі з рознай музычнай адукацыяй — і тыя, хто мае за плячыма 2-3 класы музычнай школы або студый, і тыя, хто скончыў музычную школу.

На канцэрце прагучалі 25 музычных кампазіцый для розных інструментаў (домбры, баяны, цымбалаў, трыбу) і ваякальнай сацыяльнай — песні і рамансы ў выкананні аўтараў ці іх аднакурснікаў. Праграма была цікавай і разнастайнай. Сярод найбольш удалых кампазіцый работ вылучыліся рамансы “Восенніе дни” Таціяны Жданавой (вершы аўтара), “Вспомни любовь” Юліі Ціханавой (на словы М.Цытаевы), “Хотел бы в единое слово” Надзеі Хвядзюк (на вершы Л.Мей), а таксама дзіцячая жартлівая песенка “Незвычайная сустрэча” Юліі Верамейчук.

Запомніліся слухачам фартэп’яныя гітэсы Аляксандра Поклад, Святланы Кузьміной, Марыяны Гор, п’еса Наталі Вайтовіч для двух цымбалаў “Сярэбраная раса”.

Важна, што ўсе творы не толькі выкананы, але і пісьменна запісаны, што дае магчымасць ужо другі раз выдасці сіламі факультэта зборнік студэнцкіх сацыяльна-педагагічных прац.

А прыдумала ўвесь гэты творчы праект, які стаў часткай навуковай дысцыпліны “Гармонія”, дацэнт Дзяржаўнага педагагічнага ўніверсітэта імя М.Танка, вядомы беларускі кампазітар Марына Марозавя. “Творчасць на ўроках гармоніі” — так яна называе гэты праект. І сапраўды, дзякуючы асаблівай, творчай метадыцы складання і працаўладкавання становіцца цікавым, даступным. А галоўнае, у будучай педагагічнай дзейнасці студэнтаў ён можа мець практычнае выкарыстанне.

Марына Марозавя — творчы, актыўны чалавек. Сярод неабавязковых кампазітараў — сачыненне сімфанічных твораў, рамансаў, інструментальных і п’ес. Вядзючка фірма “Каўчэг” заахвочвае ілюстрацыю на трыма дыскамі кампазітара: адзін з іх — з эстраднай музыкой, другі — “Споўняць жанчыны”, з рамансавай лірыкай, трэці з сімфанічнай музыкой. Адначасова кампазітар дапамагае студэнтам творча правіць сабе. Там больш, што асабіста прыняты педагагічны майстэрства, гэтакасае яны і творчага, Марына Гендальскае дапамагае ў часы яе студэнцтва выдатны беларускі кампазітар, народны артыст СССР Яўген Глебаў.

Марына Марозавя распрацавала аўтарскую метадыку выкладання гармоніі. Вынікі выкарыстання гэтай метадыкі яна мае магчымасць назіраць ужо не адзін год. Першы эксперымент быў праведзены ў 1991 годзе. Тады яго падтрымаў адзін толькі рэктар педагагічнага ўніверсітэта Леанід Міканавіч Ціханав, які заўважыў, што ўсе новыя і цікавыя да Марозавы ад педагога прыязджаюць з розных куткоў Беларусі, яна дзялілася секрэтамі свайго педагагічнага майстэрства ў Цярнополі (Украіна), Кельце (Польшча).

Калі ў Маскве і Пенябургу яшчэ толькі задумваюцца над праблемамі метадыкі выкладання гармоніі ў педагагічных ВНУ, дык у нас яна ўжо вырашана. Марына кампазітара і педагога Марына Марозавя ідуць далей — ствараюць клас кампазіцыі ў педагагічным універсітэце імя М.Танка для ўсіх талентавіх студэнтаў, які жадаюць атрымаць другую творчую спецыяльнасць. Марына Гендальскае пераканана, што сёння самым актуальным з’яўляецца пытанне аб фарміраванні ў ВНУ будучага настаўніка музыкі як асобы творчай.

Таціяна МУШЫНСКАЯ, рэдактар аддзела музыкі часопіса “Мастацтва”.

## “Жадае ўсё ж настаўніцаю стаць...”

Успамін настаўніцы  
(Урывак)

Ішлі гады, яна ўжо выпускніца, Звініч званок апошні самы радз. Дзяцінства мара, быццам бы зарніца — Яна жадае ўсё ж настаўніцаю стаць. Заплюшчыць вочы, а прада ёю — школа, і быццам бы ідзе на свой урок і шпэчка ў шыцы ўсё адныя ж словы: “Настаўніца, аднакі і званок”. І вось дзяцінства, вучаніца тая, Працуе ў школе, вучыць там дзяцей. Цяпер ужо яна немаляда, Успамінае сёння ўсё часцей Дзяцінства. А яго не затрымаеш. Услед не зможаш крыкнуць: “Пачакай!” Аднак кароткі толькі атрымаеш — Самотны кліч: “Бывай! Бывай! Бывай!”

Дзіяна МАМАЙКА.

## Спаборнічалі юныя інспектары ДАІ

Напрыканцы мая піянерскі летнік “Крыніца”, што на Гродзеншчыне, быў перапоўнены — прыходзілі дзеці на 29-ы рэспубліканскі злет атрадаў ЮІР (юных інспектараў руху).

У спаборніцтве прынялі ўдзел восем каманд, у тым ліку атрад ЮІР з Расіі (Краснадарскі край).

Новым этапам спаборніцтва для дзяўчак сталі ступенькі вобласці было вядзінне на веласіпедзе па маршруту, незвычайна для ўдзельнікаў. Трэба было праехаць, не паруючы знаках, выстаўленых на маршруце. Улічвалася і час прыезду.

Каманды з Мінскай вобласці занялі прызавыя месцы. Ва ўпарадкаваным бар’ебе каманда з Клецка заваявала першае месца, а каманда 189-й школы Мінска (Ленінскі раён) — трэцяе. Другое месца падзялілі каманды Брэскай і Гомельскай абласцей.

Трэба адзначыць каманду сяродняй школы № 189, якой на этапе аказання першай медыцынскай дапамогі не было роўна. Дзеці паспяхово справіліся і на іншых этапах. Яны цалкам заслужылі, каб назваць іх імёны. Гэта Каця Свірыдава, Надзя Мікалаева, Каця Фядорчык, Ягор Алявінскі, Саша Жаўняк, Іра Бялова, Дзіяні Яльнішкі, Ягор Шышын.

Гэтая каманда была таксама першай у інструктыўна-металічным летніку ў Звянігардзе, куды яны былі запрошаны міжрэгіянальнай дзіцячай юнацкай грамадскай арганізацыяй “Маладосе пахаленне Масквы”.

Міхалі ЛАГУН.

### НАШ АДРАС:

220034, МІНСК, ВУЛІЦА ЗАХАРАВА, 42.  
Тэлефоны: прыёмнай рэдакцыі — 36-91-42; на месніку агульнага рэдактара — 36-40-63; бухгалтэры — 36-53-22; рэкламы — 36-40-63; аддзелаў: школ — 36-43-62; праблем выхавання, навуцы — 36-43-71, 36-90-63; інфармацыі — 36-41-55; ВНУ і тэхнікумаў — 36-44-25; прафгатадукацыі, пісьмаў і асабістых праблем — 36-44-25; культуры — 36-41-55.

ЛІДЗІЯ Сяргеўна ў чаканні аўтобуса да касцей прамерзла ў сваёй падбітай ветрам куртачцы. Ды і якая там куртачка! Сама сшыла сабе з плашча дачкі. Добра, што памеры адзення аднолькавыя. Можна з кароценкіх Алёніных сукенак сшыць блузку. Да-вдзілася і блізіну даюшча за дачкой-студэнткай. А што зробіш, на настаўніцкую зарплату асабліва не прыбярэся. Шкада, што абутак даччын ёй не падыходзіць.

“Цыфу ты, старая дурніца, чаго вярзеш, гэта ж дзякуй Богу, што не падыходзіць абутак. Калі ў цябе адна нага карэйшай за другую на чатыры сантыметры, то цяжка чакаць, што табе палідуць чыс-небудзь туфлі... — разважала пра сябе жанчына. — Голзе, не будзем пра гэта. Вунь, глядзі, якія дрэвы ў скверыку. Ліпы яшчэ ўсе зялёныя, толькі дзе-нідзе жоўты лісточак выглядзе. Ну проста як трышчацігадовыя маладзіцы, якія зрабілі завіўку з меляраваннем. У біро-зак ужо жоўтае ліства шмат. Яны — як дамы балзакаўскага ўзросту: шавялора яшчэ пыльная, але гады ўжо кінуты шчодрой рукой сівых пасмы. А дужыя, каржакаватыя каштанчыкі як лысыя мужычкі: зверху ўсё лісце асыпала, толькі нізку кроны яшчэ трымаеца стракаты набор парудзелага ліства. М-да, паглыбленне ў прыроду не вельмі ламаегае...”

Холадна. Скрозь стары парасон часам прасочваюцца кропелькі вады. Лідзія Сяргеўна ў каторы раз з надзеяй глянула на дарогу. Фары леткавых аўтамабіляў аллюстраваліся ў промнях, і задалёк здавалася, што вёс ён, доўгачаканы аўтобус, сагрэты дыханнем пасажыраў і надзеяй хутчай апынуцца дома.

— Лідэчка, гэта ты?  
Лідзія Сяргеўна азірнулася, голас падаў ёй знаёмым.

— Андрэй?

Нібы гарачым летам дыхнула ёй у твар тая далёкая вясна. Яе дваццатае вясна...

Ліда талды пасля заканчэння педвучлішча працавала ў сельскай школе. Усё жыццё, усе памкненні маладой настаўніцы былі звязаны толькі з працай. Яна з радасцю і вельмі старанна рыхтавалася да ўрокаў, кожны дзень займалася дадаткова з аднакурснікамі. Лідачка хадзіла разам са сваімі пераахаласнікамі ў лес, на рэчку, на луг. Там яна чытала дзецям вершы, расказвала казкі. Часам яны ўсе разам прыдумвалі вясёлыя казачныя гісторыі пра лясных жыхароў, наладжвалі прыдуманыя імі самімі свята: “Імяніны зайчаняці”, “Свята бярозкі”, “Дзень нараджэння елачкі”.

Маленькі дружны калектыў сельскай школы прыняў маладую настаўніцу прыязна. У школьным свеце бязвольным і шчаслівым быў кожны дзень Лідэчканага жыцця.

А потым прыйшоў май... Ах, які вываўся май у тым годзе! Так шчодрат, так адчайна ціві бзз. Сяло проста патанала ў моры кветак усёй асенняй ліловага.

Лідзіны пераахаласнікі прыгаршчамі сыпалі ёй на стол пяціпалесткавыя кветачкі бззу — “шчасце”. Ад усяго дзіцячага сэрца жалалі сваёй любімай настаўніцы шчасця. Яны прыйшлі да Лідэчкі, вяснянае і нечаканае. Да яе кватэры гаспадыні завітаў пламеннік Андрэй з суседняга сяла.

— Чаму вы ніколі ў клуб не прыходзіце? — Андрэй глядзеў на Лідэчку і ласкава ўсміхаўся.

— Няма калі, — апусціўшы вочы, Лідэчка спрабавала прашчыгнуць у свой пакой. Аднак хлопцё загараўся ёй дарогу.

— Я запрашаю вас сёння ў кіно. Фільм, кажуць, займальны. Вечарам ён зайшоў за Лідэчку. Пасля кіно яны доўга гулялі па вуліцах. Лідэчка раптам заўважыла, што неба над імі злілося з зорнае. А бзз пахне так моцна, што п’яніш і кружыць галаву.

Дзвючына проста захлынулася ад шчасця, захапленні і каханні, якія перапаўнялі яе. Днём — любімымі пераахаласнікамі, вечарам — спатканні з Андрэем. Ён часта зрываў іх з гомі бззу і, смеючыся, асыпаў Лідэчку патокам кветак.

— Глядзі, вось ператваруся ў бзз, як німба Сірынга, — шчасліва дзвючыла Лідэчка.

### На жыццёвых скрыжаваннях

## Халодны вечар

Верасень летась выдаўся цёплым, сонечным, а з першага кастрычніка, нібы прымерваючыся да календара, восень трывала заняла свае пазіцыі. Зацвердзіліся: аднастайны, самотны, халодны.

ва смялялася Лідэчка.

— Не трэба мне німфы, я цябе кахаю! Усё жыццё на руках націсь буду, — Андрэй падхапіў Лідэчку на рукі.

“Любая!” — “Любы мой!” Густы пах бззу, кружыцца галава, і няма ні “ўчора”, ні “заўтра”, толькі непарторнае “сёння”, “цяпер”, яго гарачыя вусны, ласкавыя рукі...

Так, пыльна-адчайна ціві бзз той вясной...

Лідэчка не заўважала, што раней добрыя згадкі і гаварка гаспадыні стала больш маўклівай, паглядвала на кватэратны коса. Дзвючына ўвогуле нічога не заўважала вакол, ног не адчувала пад сабой ад нечаканага і вяснянага шчасця.

У чэрвені Ліда паехала здаваць экзамены на завочнае аддзяленне інстытута, потым — да маці. Яна праз дзень пісала Ан-

раўшыся смеласці, Ліда спытала пра яго ў гаспадыні.

— Ты вёс што, дзвючынка, пра Андрэя забудз, — гаспадыня глядзела суроа. — Жонічка ён. Ужо і дзвючыну засваталі. Прыгожую, здаровую, не інваліда. Не крыйдуй, але ты яму не пара.

У той жа вечар, пакідаючы ў чамадан свае рэчы, Ліда назавсёды паехала з сяла.

А потым... Ну што потым. Мама, калі пра ўсё даведлася, нават узрадавалася. Усплакнута, праўда, а потым сказала: “Ну што ж рабіць, дачушка, замуж цябе наўрад ці возьме хто талковы. А так — будзе ў цябе дзіця, будзе для каго жыць”.

Мама мела рацыю. Увесь свет — у акне, усё шчасце, радасць, мэта і сэнс жыцця — Алёнка. Так што Лідзія Сяргеўна не ўспамінала Андрэя з крывдай,

яна нават была яму ўдзячна за сваё кароткае “бззавае” шчасце.

І вёс, трыба ж, больш як дваццаці гадоў мінула, а яны раптам сустракліся ў халодным золкі вечар на паўвостраве прыпынку.

— Лідэчка, а я проста вачам сваім не паверыў. — Андрэй глядзеў на яе сумна і... ласкава. — Лідэчка, усё жыццё ты ў мяне як рана на душы. Тады ж ніводнага пісьма я ад цябе не атрымаў. А тут цётка прыкашала, канверт з тваім лістом тышкае, палюбойся, маўляў, што твая красуна піша. А ў пісьме чорным па белым: “Не патрэбен мне ваш пляменнік-невука, я замуж выходжу за гаралскога і адукаванага”. Ну, я здурю, згаража, як бы назло табе і ажаніўся. Потым у тэхнікум паступіў, быццам даказвае табе хацеў, што я не невука. Сямейнае жыццё не вельмі складвалася. Увесь час то сыходзіліся, то разыходзіліся. Забыць цябе ўсё жыццё не магу. Гэта ўжо я потым зразумеў, што не магло ты так напісаць. А летась перад смерцю цётка прызналася мне, што гэта яна з маёй будучай жонкай пісьмо нібыта ад цябе напісала. А мае і твае пісьмы яе кума-папаштальніка пераахалівала. Дурніцы старыя, шчасця яны мне хацелі...

А ты як жыўся, Лідэчка? Ці шчасліва быў?

— Пачакай, Андрэй. Я нават не ведаю, што табе сказаць. Вёс табе мой тэлефон, пазвані як зможа. А я павінна ўсё абдумваць. Прабач, Пакуль я да размовы з табой не гатова. Звані!

Лідзія Сяргеўна таропка ўсхочыла ў аўтобусе.

Доўга яна сядзела дома ў глыбокім роздуме. Так нічога і не вырашыла. Голзе, пераначнем, болей пачнем.

Сёння быў такі дажджлівы дзень і халодны вечар. Можна, заўтра выляне сонца?

Галіна КАПЕЦКАЯ, настаўніца гімназіі.

Светлагорск.

### Цікава ведаць

## “Жалезны чалавек” жыве ў Наваполацку

Супермарафонец Сцяпан Шалаеў — пераможца першага міжрэгіянальнага прабега на 1000 км, што праходзіць ішчэ задоў таму ў Адэсе. Вынік яго феаменальны — 9 сутак 12 гадзін 58 хвілін. І — рэкорд Беларусі. Праз чатыры гады на гэтай жа дыстанцыі ён палепіць свой вынік на тры гадзіны. І да гэтага часу не знайшоўся ў рэспубліцы смельчак, гатовых пазмагацца з наваполацкім супермарафонцам.

...Мы сядзім са Сцяпанам Сцяпанавічам у адным з кабінетаў гарадской гімназіі, дзе ён выкладае спекур за школьнікаў па здаровым ладзе жыцця. Перада мной — вялікая горка спартыўных медалёў рознай пробы. “Вось дык такі!”, — здзіўляюся ўголас. А Шалаеў заўважае: “Не для пахвальбы паказваю іх вам. А каб паверылі ў тое, пра што расказваю”.

На рахунку Сцяпана Шалаева — 101 марафон і 95 звышмарафонаў. Сярод апошніх — самыя розныя дыстанцыі: “соткі”, “двахсоткі”, 24-гадзінныя і 12-гадзінныя прабегі, дзе тысячакіламетровыя дыстанцыі, мноства іншых шматкіламетровых прабегаў на мясцовых спаборніцтвах і чэмпіянатах Беларусі, Еўропы і на міжнародных турнірах. Дарэчы, у мінулым годзе на дваццатым маскоўскім марафоне свету Сцяпан Шалаеў аднавіў свой сааасоблівы дываніі юбілей — і ў гэты год гэта быў дзесяты маскоўскі марафон і соты — у жыцці. Але гэтага ніхто, акрамя яго, не заўважыў.

Але самым галоўным медалём супермарафонца аказаўся не залаты, а імяныны, зроблены са спецыяльнага сплаву, які ўручаюць людзям, удастоеным звання “Жалезны чалавек”. Такія спартсмены праходзяць вельмі сур’ёзныя выпрабаванні, прымаючы ўдзел у спаборніцтвах па класічным трыятлоне. Што гэта такое? Прэтэндэнт павінен праплыць 4 км, праехаць на веласіпедзе 186 км, нарэшце, прабежыць марафонскую дыстанцыю. Без сну і апачынку. І, галоўнае, дайсці да фінішу. Сцяпан Шалаеў дайшоў. Прычым дайшоў двойчы, бо двойчы ўдзельнічаў у такіх іспітах. І стаў двойчы “Жалезным чалавекам”. Адзіным у рэспубліцы.

Увогуле толькі на спаборніцтвах С.Шалаеў прабег каля 20000 км, а калі дадаць яшчэ тых, якія штотдзёна накручвае на шматгадзінных трэніроўках, то, паводле падлікаў самога бегуна, наш “шарык” ён абгануў ужо чатыры разы. Слабо?

А цяпер пытанне “на засыпку”. Як вы лічыце, ці дастойны гэты “жалезны чалавек” за свае дасягненні сімплага звання “Майстар спорту Беларусі”? Ду-маю, адказ можа быць толькі адзін. І нават пільга гадоў таму былі падрыхтаваны дакументы для прысваення яму гэтага звання. Да гэтага часу знаходзіцца яны недзе пад сукном у Фелэра-нікі ДАІ. Дзякуй усім за працу! Паспехаў у добрых справах!

першы маскоўскі марафон. Чаму б не рызыкнуць? Ё рызыкнуў. А дзе марафонская дыстанцыя, там і магчымасць правесці сабе на большае. Так усё і пачалося.

У яго скарбонцы — розныя дыстанцыі. Не хапае пакуль 1000 міль. Заваяваў іх — настунная задача супермарафонца.

Вядома, каб быць настання ў форме, патрэбны трэніроўкі, спецыяльнае харчаванне. І зноў пошук. Даследаванне рэзервовых магчымасцяў чалавека. Гэтым і займаецца ў апошнія гады Сцяпан Сцяпанавіч. Ці паверыць, але супермарафонца Шалаеў харчуеца кашамі і салатамі з агародніна. Аказваецца, тая ж ачыя крупы даюць трываласць, а вёс — моц, што так неабходна надлоўгіх дыстанцыях. Як, пра-бачце, спаць на бзгу? Мы ў агульных рысах ведаем пра медытацыю сядзячы. А чаму б не паспрабаваць на бзгу? І Сцяпан Шалаеў на сабе ў чарговы раз праводзіць даследаванні, спрабуючы медытаваць на бзгу...

Вывучае псіхалогію, дыяталогію, займаецца аздараўленнем, заахвочвае курсы народнай медыцыны, параспалогіі, экстрасэнсорыі, камсінчай медыцыны. Вынаходзіць уласныя бальзамы і мазі, якія вылучаюць яго на супермарафонскіх дыстанцыях.

Такім чынам, крок за крокам Шалаеў на ўласным арганізме займаецца даследаваннем рэзервовых магчымасцяў чалавека. Есць і веды, назнапашаны багаты вопыт, які можа спартсбітца людзям. Але... Гадоў пяць таму жонка Сцяпана Сцяпанавіча нават напісала ліст да кіраўніка дзяржавы, дзе расказала пра феномен Шалаева, пра яго магчымасці і веды, якія можна выкарыстоўваць на карысць грамадства. Прышоў адказ. Але ад былога старшнін Наваполацкага гараўканмама М.Казлова. І з прапановай “падызліцца гэтым вопытам з малодшымі таварышамі”. Што Сцяпан Сцяпанавіч цвёрда і робіць, праводзячы ўрок у школах...

Дарэчы, у сям’і Шалаевых ёсць яшчэ адзін звышмарафонец — яго жонка Ліна. Захапленне мужа перарасло ў сямейнае. У яе на рахунку восем марафонаў і тры сутачныя прабегі. Яна — адзіная жанчына ў рэспубліцы, якая ўдзельнічае ў сутачных прабегах. А сям’я Шалаевых — другая пара былым Салозе (пасля Уладзіміра і Тамары Мярзілінкіх з Варонежа), на рахунку якіх і сутачныя прабегі.

— Сцяпан Сцяпанавіч, усё спартсменам у рэшце рэшт пакідаюць вялікі спорт... — не паспавая заахочыць сваё пытанне, як чую ў адказ:

— Я без бегу жыць не магу... А нам застаецца толькі “балець” за гэтага даўняга чалавека і жадаць яму лёгкай дарожкі.

Любоў ТРАПЕЗНІКАВА.

### За мяжой

## Вучні растуць... на мясе

Для Японіі, дзе як у вядомай краіне свету вельмі любяць стацтысцяны даследаванні, новае тысяччагоддзе — лепшая нагода для глабальных апытанняў, падлікаў і падвадзіння вынікаў ва ўсіх сферах жыцця. На гэты раз у поле зроку вучоных трапілі падлеткі 17 гадоў, якіх вырашана было “прымераць” да іх равесніку 1990 года. Аказалася, што сёння японскі падлеток высокі і стройны, не ў прыклад малосенькім продкам.

Міністэрства адукацыі пасля “вымервання” вучняў і вучніц выпускных класаў рабіла выснову, што сярэдні рост юнака склаае 170,8 см, што больш на 12,9 см 17-гадовага японца напрыканцы мінулага стагоддзя. Паненкі ж, імалае заахвочвання адпаведнасцю сучаснаму стандарту, прывялілі 11,1 см і сярэдні выростаў да 158,1 см. Жаночыя ножкі выпітліліся за сто гадоў на 4 см, а мужчынскія яшчэ больш — на 5,4 см. Вядома, да амерыканскіх ці, напрыклад, рускіх равеснікаў ім яшчэ расці і расці, але спосаб для гэтага абраны надзейны.

Ён заключаецца ў тым, каб харчавання сытна і правільна, прычым не толькі срыбай і прэсным рысам, а свінінай і ялавічынай, малалом і яйкамі. Справа ў тым, што яшчэ ў мінулым стагоддзі мяса чатырохногіх у Японіі ў ежу ўжывала толькі каста “прыгнечана”, нармальны ж чалавек рызыкаваў стаць падобным да звера, каб п паспрабаваў аленіны ці цяляныны. Скіду рабілі толькі зайцам, на якіх любілі палываць, таму для зручнасці прылічвалі іх да птушак.

Цяпер кожны ў Японіі ведае пра карысць мяса, а таксама старанна сочыць за ўроўнем кальцыю ў арганізме, чым умела прыстае малочная прамысловасць і фармацэўтыка. І, зразумела, японцы растуць услед за ўроўнем жыцця, які вельмі павысіўся да канца стагоддзя ад галоднай разрухі пасляваенных гадоў да дастатку на ўроўні перадавых дзяржаў планеты.

## Бой — наркотыкам!

Наркаманыя — адна з галоўных праблем чэшскай моладзі. За апошнія пяць гадоў сярэдні ўзрост наркаманаў у рэспубліцы паменшыўся з 23 гадоў да 21 года. Больш як 47 працэнтаў наркаманаў — не маюць яшчэ і 19 гадоў.

Праваахоўныя органы асабліва трывожыць рост ужывання наркотыкаў сярод чэшскай моладзі. Самымі “хадавымі” з’яўляюцца марыхуна, герані і моцна-дзючыны, атрыманыя хімічным шляхам у падпольных лабараторыях наркаманаў, перахвэн.

Больш за 54 працэнты